

DIETA UBOGORESZTKOWA

Zastosowanie i ogólne zasady diety

Dieta ubogoresztkowa znajduje zastosowanie:

- W ostrym i przewlekłym zapaleniu wątroby / w zależności od fazy choroby/;
- W ostrym i przewlekłym zapaleniu trzustki;
- W przewlekłym zapaleniu pęcherzyka i dróg żółciowych;
- W kamicy żółciowej;
- W przewlekłym wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego.

Jest to modyfikacja diety łatwo strawnej, do której można zaliczyć :

- Dietę niskotłuszczową z ograniczeniem włókna pokarmowego,
- Dietę oszczędzającą z ograniczeniem włókna pokarmowego i substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego.

Dieta niskotłuszczowa powinna dostarczyć organizmowi niezbędnych składników odżywczych, a jej wartość energetyczna powinna zapewnić utrzymanie należytej masy ciała. Ilość tłuszczu jest w tej diecie ograniczona do 45-50g na dobę, zaś resztę zapotrzebowania powinny pokryć węglowodany (60-65% energii diety). Ograniczenie spożycia tłuszczu w diecie sprowadza się głównie do prawie całkowitej eliminacji dodatku tłuszczu do potraw i doborze produktów niskotłuszczowych. Tłuszcze, jakie można stosować w tej diecie w bardzo ograniczonej ilości to masło i oleje roślinne, ewentualnie masło z dodatkiem tłuszczu roślinnego. Zmniejszenie podaży wynika z upośledzonego trawienia i wchłaniania tłuszczu w jednostkach chorobowych w których istnieje wskazanie do stosowania tej diety.

Ograniczenie ilości włókna pokarmowego pociąga za sobą potrzebę podawania owoców i warzyw dozwolonych w diecie łatwo strawnej tylko w formie gotowanej i rozdrobnionej oraz stosowania tylko pieczywa jasnego, drobnych lub roztartych kasz, drobnych kluseczek. Dieta powinna dostarczyć ok. 20g błonnika na dobę.

Dieta oszczędzająca z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego i włókna pokarmowego ma za zadanie:

- Dostarczyć organizmowi potrzebną ilość składników odżywczych i tyle energii, aby pacjent mógł utrzymać należną masę ciała,
- Rozcieńczyć lub neutralizować sok żołądkowy lub też zredukować wydzielanie kwasu przez żołądek,
- Nie drażnić mechanicznie, chemicznie i termicznie błony śluzowej żołądka.

Pożywienie bogate w białko powoduje większe wydzielanie kwasu aniżeli pożywienie o małej zawartości białka, jednak ma ono jednocześnie nieco większą zdolność neutralizowania kwasu. Zalecane jest więc mleko, delikatne twarogi, jaja, mięso, drób, ryby. Ogólną ilość białka w diecie określa się na 1 – 1,5 g na kilogram należytej masy ciała, przy czym wartość biologiczna białka powinna być wysoka. Z tłuszczów poleca się łatwo strawny tłuszcz mleka, czyli śmietankę, masło z niewielkim dodatkiem tłuszczów roślinnych. Składnikiem pożywienia, który powinien być szczególnie ograniczony w tej diecie jest włókno pokarmowe, dlatego przeciwwskazane jest: pieczywo razowe, grube kasze, surowe warzywa i owoce.

Do potraw silnie pobudzających wydzielanie soku żołądkowego należą:

- Potrawy smażone na tłuszczu, potrawy pieczone, tłuste sosy na zasmażkach;
- Mocne wywary z mięsa lub kości, galarety z mięsa i ryb, wywary z silnie aromatycznych warzyw;
- Potrawy słone i pikantne;
- Mięso i ryby marynowane lub wędzone;

- Sól kuchenna, wino, kawa naturalna, mocna herbata i inne używki.

Do potraw średnio pobudzających wydzielanie soku żołądkowego należą:

- Słabe rosoły i buliony;
- Mięso i ryby gotowane;
- Warzywa gotowane;
- Owoce w postaci kompotów i galaretek;
- Chleb pszenny;
- Twaróg, śmietana, jaja;
- Słaba herbata.

Wydzielanie soku hamują:

- Masło, oliwa i oleje;
- Roztwory cukru o stężeniu 10 %.

Modyfikacje diety oszczędzającej dotyczą również konsystencji. Większe ograniczenia wariantów diety oszczędzającej związane są z okresem choroby. Warianty tej diety z dużymi ograniczeniami nie powinny być stosowane dłużej niż kilka dni.

Wartość energetyczna dziennej racji pokarmowej pokrywa

| | |
|-------------|--------|
| Białko | - 18 % |
| Tłuszcze | - 18 % |
| Węglowodany | - 64 % |

Produkty i potrawy dozwolone w diecie oszczędzającej I stopnia:

- napoje – mleko słodkie, bawarka, słaba herbata,
- pieczywo – bułka, pszenny chleb, rogaliki słodkie, biszkopty,
- inne zbożowe – kleik grysikowy, jęczmienny, owsiany, ryżowy,
- zupy – kleiki, zupy mleczne, zupy na słabych wywarach warzywnych,
- nabiał – mleko, jaja na miękko, chudy biały ser,
- tłuszcze – masło, śmietanka (nie ogrzewane termicznie),
- warzywa, owoce – puree z ziemniaków, marchwi, przetarte z kompotem czy kisiem jabłka,
- desery – kisiele, galaretki, budynie,
- przyprawy – wanilia, cynamon.

Poleca się spożywać 6 – 7 razy dziennie, ale małe objętościowo porcje. Przy silnych zaostrzeniach choroby zaleca się na bardzo krótki okres jeszcze większe ograniczenia diety – eliminuje się oprócz mięsa, ryb również ser, ziemniaki i inne warzywa oraz owoce.

Produkty i potrawy dozwolone w diecie oszczędzającej II stopnia:

- pieczywo – bułki, chleb pszenny, sucharki, biszkopty,
- inne zbożowe – drobne lane kluski, drobne kasze, ryż, płatki owsiane,
- zupy – zupy mleczne, na słabych wywarach warzywnych z dodatkiem lanego ciasta, kasz, zupy warzywne przecierane, zupy owocowe z jabłek przecierane,
- nabiał – mleko, kefir, biały ser, jaja na miękko,
- mięso – cielęcina, chuda wołowina, drób,
- ryby – chude, tylko gotowane,
- tłuszcze – masło, margaryna, śmietanka, niewielkie ilości olejów roślinnych,
- słodycze – dżem, cukier,
- warzywa – ziemniaki, marchew, szpinak, sałata, przetarta kalarepa, młody groszek zielony, buraki, fasola szparagowa w ograniczonej ilości, soki warzywne,

- owoce – jabłka pieczone i gotowane bez skórki, inne dojrzałe owoce,
- desery – budynie, galaretki, kisiele, musy, biszkopty.

Potrawy powinny być tylko gotowane, duszone lub pieczone w folii lub pergaminie.